

UDRUGA ZA PROMICANJE
ZDRAVOG ŽIVOTA I POBOLJŠANJE
KVALITETE ŽIVLJENJA "LUČ"



put



PODRŠKA U TUGOVANJU
ZA DJECU I OBITELJI

PREPORUKE ŠKOLAMA ZA PRISTUP UČENICIMA KADA SE DOGODI SMRT U OBITELJI



www.esf.hr

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Uvod

Potreba donošenja preporuka, kao i izrada protokola postupanja na razini same škole glavni je zaključak drugog modula edukacije za učitelje i nastavnike osnovnih i srednjih škola „*Podrška djeci i mladima pogođenim traumatskim gubicima i tugovanjem*“ organiziranog od strane Agencije za odgoj i obrazovanje u listopadu 2021. godine u sklopu Projekta „PUT - Podrška u tugovanju za djecu i obitelji“.

Projekt PUT provodi Udruga roditelja Korak po korak u partnerstvu s Udrugom za promicanje zdravog života i poboljšanje kvalitete življenja LUČ i Udruženjem Djeca Prva, a financiran je sredstvima Europskog socijalnog fonda u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali. PUT je prvi ciljani program grupne psihosocijalne podrške u Hrvatskoj koji istovremeno osnažuje dvije skupine: djecu/mlade koji su doživjeli gubitak roditelja, te njihove roditelje/staratelje koji se uz brojne obaveze i sami nose s gubitkom i tugovanjem. Istovremeno PUT nastoji ojačati razumijevanje stručnjaka koji se kroz sustave obrazovanja i socijalne skrbi susreću s gubitkom i tugovanjem, senzibilizirajući i educirajući ih da prepoznaju i adekvatno odgovore na tugovanje te otvara put održivom nacionalnom modelu, stvaranjem kapaciteta u 4 lokalne zajednice: Karlovcu, Sisku, Slavonskom Brodu i Zagrebu.

Uz važnost donošenja općih preporuka odgojno-obrazovni djelatnici su tijekom edukacija naglasili i sljedeće potrebe:

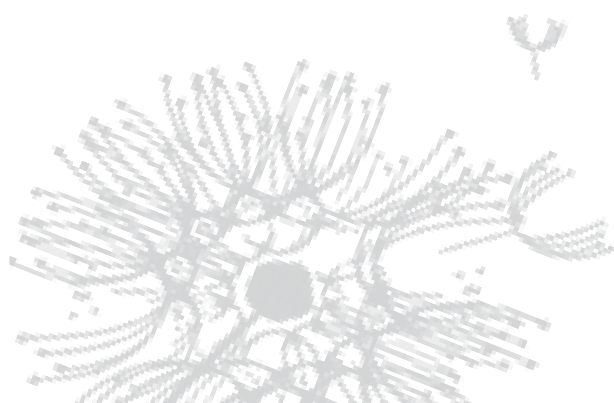
- U slučaju učenika s iskustvom gubitka roditelja uglavnom ne postoji protokol, plan ili program postupanja od strane škole. Plan postupanja postoji jedino u slučaju traumatskih događaja kroz organizirane krizne intervencije.
- Budući da ne postoji plan ujednačenog postupanja, prisutne su razlike u pristupu, ovisno o situaciji i individualnoj spremnosti učitelja, nastavnika i/ili razrednika te dostupnosti stručne podrške.
- Velik dio odgovornosti preuzimaju razrednici, koji koordiniraju informiranje na razini škole i osiguravaju podršku za učenika, te im je izuzetno

važna podrška od strane stručne službe i drugih djelatnika škole.

- Učitelji i nastavnici (osobito razrednici) prepoznaju da je učenicima potrebno osigurati podršku, kako od strane škole tako i izvan škole. U manjim zajednicama prisutna je veća uključenost škole u osiguravanje podrške učeniku.
- Razrednici ponekad nailaze na teškoće s razumijevanjem drugih učitelja i nastavnika. Osobito ako u kolektivu odnosi nisu dobri i postoji manjak spremnosti i fleksibilnosti u pružanju pomoći tugujućem učeniku od strane pojedinih učitelja ili nastavnika.
- Ponekad se javlja nedovoljno razumijevanje samog trajanja tugovanja, pri čemu neki učitelji i nastavnici očekuju da kratko traje. (npr. Ako je učenik sretan ili nasmijan na nastavi, može doći do pogrešnog zaključka da je tugovanje završeno.)
- Izazove u praksi (osobito u posljednje vrijeme) predstavljaju višestruki gubici kod učenika, pri čemu se uz gubitak bliske osobe suočavaju i s gubicima vezanim uz pandemiju koronavirusa i posljedice potresa.

Preporuke će ukratko predstaviti temeljna znanja o tugovanju kod djece i mladih, a zatim će se usmjeriti na praktične savjete školskom osoblju za postupanje u situacijama smrti bliske osobe u obitelji. Na kraju preporuka nalazi se pregled ključnih odluka i koraka za pripremu protokola o postupanju kada se dogodi smrt u obitelji.

Ovo su opće preporuke prema kojima škola, shodno svojim okolnostima i mogućnostima, može razraditi protokol postupanja kada se dogodi smrt u obitelji. Zbog preglednosti i lakšeg čitanja teksta koristit ćemo riječi muškog roda, kao što su učenik, učitelj, nastavnik, a podrazumijeva se da uključuju osobe svih rodova odnosno spolova.





1. Kako djeca i mladi razumiju i reagiraju na smrt?

Istraživanja kao i praksa pokazuju da je gubitak bliske osobe u djetinjstvu i adolescenciji iznimno teško i traumatično iskustvo koje sa sobom nosi ranjivost i značajne rizike kako neposredno nakon smrti tako i tijekom odrastanja (M. Lytje, 2017). Stoga je jako važno da škole pruže podršku učenicima s ovakvim iskustvom, kako odmah po saznanju o smrti bliske osobe tako i tijekom prvih godina tugovanja jer znamo da je tugovanje težak i zahtjevan proces koji može utjecati na učenikov uspjeh i ponašanje u školi.

U normalnom, prirodnom tugovanju kod mlađe djece može doći do regresije (mokrenja u krevetu, sisanja palca, prijanjanja uz roditelja), a kod sve djece i mladih mogu se razviti

psihosomatske tegobe, problemi sa spavanjem, gubitak apetita, smanjeni interes za obitelj, prijatelje, povučenost, teškoće s koncentracijom i zaokupljenost smrću. Psihološka prilagodba tugujućeg djeteta usko je vezana uz emocionalnu prilagodbu roditelja, koji je suočen s vrlo složenom i teškom zadaćom istovremenog roditeljstva i tugovanja.

Detaljnije informacije o dječjem razumijevanju smrti i njihovim uobičajenim osjećajima i ponašanjima nalaze se u Tablici 1. U zadnjem stupcu nalaze se i opće preporuke kako tugujućoj djeci i mladima pružiti pomoć i podršku shodno njihovoj dobi.

Tablica 1. Reakcije na smrt prema dobi djeteta i tipovi podrške koji mogu biti od pomoći

DOB	RAZUMIJEVANJE SMRTI	OSJEĆAJI I PONAŠANJE DJETETA / MLADE OSOBE	KAKO POMOĆI DJETETU / MLADOJ OSOBI
Od rođenja do 2. godine	Ne razumiju smrt kao trajnu pojavu i očekuju da se umrla osoba vrati Iskustvo smrti doživljavaju kao odvajanje, „njihova posebna osoba je otišla“ i „njihov svijet se promijenio“	Mogu djelovati kao da ništa ne primjećuju Traženje umrle osobe Generalizirana napetost, teškoće sa spavanjem i/ili hranjenjem Pojačano plakanje i/ili teškoće da se dijete primiri ili da ga skrbnik smiri Nemir, razdražljivost i tantrumi Prianjanje uz roditelja/skrbnika i strah od napuštanja Ponekad se javlja i guranje roditelja/skrbnika ili prianjanje uz nepoznate osobe	Pružite fizički kontakt, svoju prisutnost i očuvanje uobičajenih rutina Izbjegavajte zbunjujuće riječi za smrt kao <i>odmaranje, spavanje, odlazak</i>, jer mogu dovesti do strahova oko spavanja, odvajanja i sl. Nježno pojasnite da se osoba ne može vratiti i da tijelo umrle osobe više ne radi Pokažite strpljenje i dajte osjećaj sigurnosti i stabilnosti djetetu (rutine i bliskost) i odgovorite na djetetove potrebe kako bi se lakše prilagodilo Uključite druge djetetu bliske osobe da pomognu
3. - 5. godine	Smrt je privremeno stanje, osoba može oživjeti Nerazumijevanje konačnosti i univerzalnosti smrti Misle da je smrt neka vrsta sna ili da je preminula osoba na putu Ponekad razmišljaju što umrla osoba radi Razumijevanje je ograničeno Zbog egocentričnosti u razmišljanju, mogu sebi i svojim mislima pripisati uzročnost nečije smrti	Dijete ponekad djeluje skroz u redu, no već sljedećeg trenutka ne može se umiriti ili ga skrbnik ne može umiriti Česta pitanja o smrti i potreba da pričaju o umrloj osobi Regresija - ponašanje kao da su mlađe dobi Zbunjenost, uvećani strahovi i zabrinutosti Poteškoće sa spavanjem, noćne more Truhobolja, glavobolja koja nije izazvana zdravstvenim teškoćama Nemir, razdražljivost, tantrumi Prianjanje, strah od razdvajanja Može se javiti odguravanje roditelja/skrbnika ili prianjanje uz nepoznate osobe Mogu imati osjećaj da ih je osoba napustila jer ih nije dovoljno voljela, odnosno da osoba nije dovoljno htjela ozdraviti/živjeti Ljutnja na odrasle jer nisu napravili dovoljno (poimanje odraslih kao svemoćnih)	Koristite jednostavne riječi i istinu o uzroku smrti (tijelo je prestalo raditi, osoba se ne može vratiti, itd.), i to po potrebi ponovite djetetu više puta, različitim riječima Modelirajte i pojasnite tužne i druge misli i osjećaje koji se mogu javiti u tugovanju Izbjegavajte zbunjujuće riječi za smrt kao „sad se odmara“, „zaspala je“, ili „otišao je“ koje mogu dovesti do strahova oko spavanja, odvajanja i sl. Pokažite strpljenje i dajte osjećaj sigurnosti i stabilnosti djetetu (rutine i bliskost) Omogućite djetetu da izrazi svoje osjećaje kroz igru, kreativne i tjelesne aktivnosti

DOB	RAZUMIJEVANJE SMRTI	OSJEĆAJI I PONAŠANJE DJETETA / MLADE OSOBE	KAKO POMOĆI DJETETU / MLADOJ OSOBI
6. - 9. godine	Ovisno o prethodnim životnim iskustvima, mogu u potpunosti razumjeti što smrt znači, njenu konačnost, tj. da se umrla osoba ne može vratiti (obično oko sedme godine) Može brinuti da su njegova/njena razmišljanja ili postupci uzrokovali smrt Može vjerovati da je smrt osoba, duh ili čudovište koje je uzelo preminulu osobu	Početno poricanje ili nevjerica Postavljanje puno pitanja, zbunjenost i strah od smrti Generalizirana napetost, često izražena kao ljutnja, iritiranost ili agresivno ponašanje Fizički bolovi i tegobe Noćne more i poteškoće sa spavanjem S obzirom na to da dijete ove dobi nastoji biti isto kao vršnjaci, može se ponašati i djelovati kao da je sve u redu Teškoće sa školskim obavezama ili perfekcionizam Nesigurnost, tjeskoba Briga za preostalog roditelja (a ponekad i preuzimanje uloge umrlog) uz umanjivanje vlastitih teških osjećaja	Odgovorite istinito na pitanja, pri tome obratite pažnju na zbunjenost u razmišljanjima o smrti Po potrebi djetetu omogućite stvarni predmet (npr. sliku) kao pomoć pri opraštanju od umrlog Modelirajte i potičite izražavanje misli i osjećaja Ponudite fizičke aktivnosti, sportove, igru i sl.
10. - 12. godine	Potpuno razumijevanje konačnosti i sveobuhvatnost smrti Smrt se može ponovno dogoditi Razmišljanja o tome tko će o djetetu brinuti ako osoba koja sada brine umre Može misliti da su njegovo/njeno ponašanje ili riječi uzrokovale ili nisu spriječile smrt	Početni šok i poricanje Napetost, strah, ljutnja, iritiranost Agresivnost kako se dijete ne bi osjećalo bespomoćno Nepovjerenje i strah od napuštanja Može djelovati potpuno fokusirano na sebe ili neosjetljivo spram drugih S obzirom na to da dijete ove dobi nastoji biti isto kao vršnjaci, može djelovati kao da je sve u redu Zainteresiranost ili fascinacija smrću Nesigurnost, osjećaj srama ili stida Osjećaj krivnje ili žaljenja za prošlim ponašanjem s umrlom osobom Briga za preostalog roditelja (a ponekad i preuzimanje uloge umrlog) uz umanjivanje vlastitih teških osjećaja	Osigurajte mogućnost djetetu da ga se sasluša, bez pritisa Odgovorite istinito na pitanja Poticati dijete da izrazi svoje misli i osjećaje Pružite osjećaj sigurnosti, fizičku blizinu i brigu Ponudite fizičke aktivnosti, sportove, igru i sl. Možda će radije razgovarati s vršnjacima i osobama izvan obitelji pa vršnjačke grupe podrške mogu jako pomoći, kao i odrasli koji su bliski djetetu

DOB	RAZUMIJEVANJE SMRTI	OSJEĆAJI I PONAŠANJE DJETETA / MLADE OSOBE	KAKO POMOĆI DJETETU / MLADOJ OSOBI
13. - 15. godine	Imaju sposobnost apstraktnog razmišljanja i mogu razmišljati o duhovnim pitanjima i značenju života	Osjećaj da su sada drugačiji od vršnjaka Izbjegavanje osjećaja je često prisutno Osjećaj srama ili neugode Tuga, plačljivost i bezvoljnost Ljutnja (na sebe, umrlog, roditelje, Boga itd.) Iritabilnost, frustriranost Nepovjerenje i strah od napuštanja Znatiželja ili fascinacija smrću Nesigurnost Osjećaj krivnje i žaljenja, pogotovo ako su postojali sukobi s umrlom osobom Nepridržavanje pravila i rizična ponašanja Preuzimanje uloga odrasle osobe Poteškoće sa spavanjem, premalo ili previše spavanja, iscrpljenost	Osigurajte priliku mladoj osobi da je se sasluša, bez pritiska Odgovorite istinito na pitanja Potičite mladu osobu da izrazi svoje misli i osjećaja Pružite pomoć u postavljanju granica potencijalno destruktivnih i rizičnih ponašanja (agresivnost, ovisnosti) Izbjegavajte prebacivanje odgovornosti ili pritiska odraslih na mladu osobu Možda će radije razgovarati s vršnjacima i osobama izvan obitelji pa vršnjačke grupe podrške mogu jako pomoći, kao i odrasli bliski mladoj osobi
16. – 21. godine	Potpuno razumiju konačnost i prirodu smrti kao i odrasli Kognitivne sposobnosti su razvijene, mogućnost sagledavanja trajnih posljedica smrti Imaju sposobnost sagledati situaciju iz perspektive druge osobe Razvojno su u procesu planiranja vlastite budućnosti	Osjećaj da su sada drugačiji od vršnjaka Često prikrivaju osjećaje pobunom i protestom zbog smrti i gubitka Ponekad mogu preuveličavati svoju zrelost i tako prikrivati teškoće nošenja s gubitkom Neraspoloženje, negativnost, buntovnost i osjećaj da je život nepravedan Mogu otupljivati emocionalnu bol uporabom droga ili alkohola Gubitak interesa za aktivnosti u kojima su ranije rado sudjelovali (muzička škola, treninzi i sl.) Osjećaj nemoći zbog gubitka i pokušavanje pronalaženja smisla Tjeskoba i strahovi od neizvjesne budućnosti	Osigurajte priliku mladoj osobi da je se sasluša, bez pritiska Odgovorite istinito na pitanja Budite prisutni i uz njih, dajte im vremena da se otvore oko teškoća s kojima se nose Budite strpljivi, pokažite razumijevanje za njihove reakcije na gubitak Izbjegavajte prebacivanje odgovornosti ili pritiska odraslih na mladu osobu Možda će radije razgovarati s vršnjacima i osobama izvan obitelji pa vršnjačke grupe podrške mogu jako pomoći, kao i odrasli bliski mladoj osobi

2. Što je važno znati o procesu tugovanja?

Tugovanje je vrlo osobno iskustvo koje uvelike ovisi o okolnostima gubitka, bliskosti s preminulom osobom, kao i o osobinama onoga tko je doživio smrt bliske osobe. U literaturi susrećemo različite fazne modele tugovanja, a najprihvaćeniji je model pet faza tugovanja. Na samom početku tugovanja javljaju se *šok i nevjerica*, zatim dolazi do *osvjешtavanja gubitka*, slijedi *faza povlačenja*, nakon čega se javlja *faza zacjeljivanja* i na kraju *faza obnavljanja*.

Iako su fazni modeli tugovanja znatno doprinijeli konceptualnom razumijevanju tugovanja kod odraslih, važno je naglasiti da u stvarnom životu ono nije jasno posloženo i linearno, već misli i osjećaji tugujućih vrlo često, pa čak i na dnevnoj bazi, osciliraju. Misli, doživljaji i osjećaji osciliraju između dva ključna procesa, procesa usmjerenog na gubitak i procesa usmjerenog na oporavak, tijekom kojih se nadalje izmjenjuju procesi suočavanja i izbjegavanja smrti i gubitka, kao što je prikazano u Tablici 2.

Tablica 2. Dualni proces prilagodbe na gubitak
prema *Stroebe i Schut (1999.)*

PROCESI USMJERENI NA GUBITAK

U središtu pažnje je izgubljeni odnos:

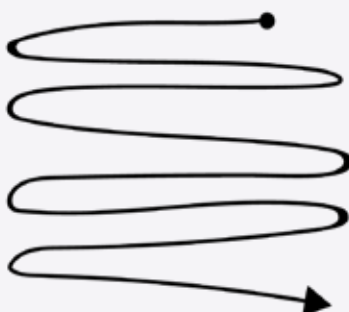
- umrla osoba
- njezine stvari
- uspomene na nju
- događaji koji su se zbivali prije i nakon njene smrti

IZBJEGAVANJE



SUOČAVANJE

OSCILACIJA



PROCESI USMJERENI NA OPORAVAK

U središtu pažnje su sekundarni gubici:

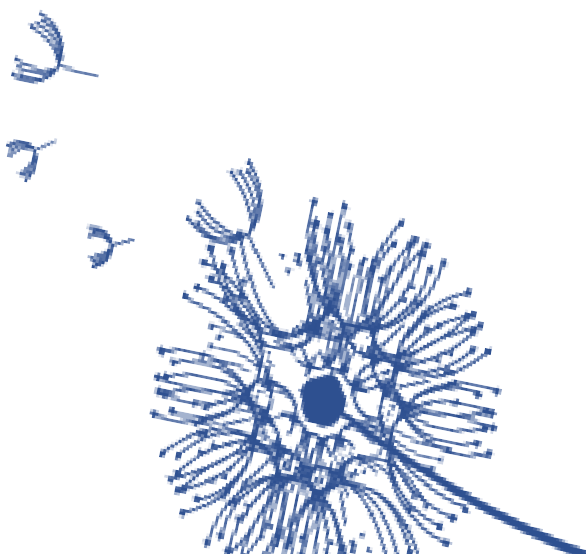
- vlastiti identitet
- materijalno stanje
- životne uloge
- navike
- kućanski i dr. poslovi

IZBJEGAVANJE



SUOČAVANJE

Stoga je važno razumjeti i prihvatiti da je za svaku osobu tugovanje posebno i jedinstveno iskustvo. Proces tugovanja zavisit će o tome koga je učenik izgubio i emocionalnog značaja tog odnosa, što je uzrokovalo smrt (bolest, nesreća, prirodna nepogoda, itd.), kakva saznanja učenik ima o smrtnom događaju, kako se roditelj i bliske osobe odnose prema smrti i ovom specifičnom gubitku, kao i o samim osobinama tog učenika.



ONO ŠTO JE UNIVERZALNO JEST:

Tugovanje je prirodni proces koji nastaje gubitkom nekoga/nečega što nam je važno.

Razumijevanje tugovanja i podrška u školi ključni su zaštitni faktori. Škola treba s jedne strane podržati djecu i mlade u njihovom specifičnom načinu tugovanja, kao i spriječiti nepotrebne i štetne reakcije koje usporavaju i otežavaju oporavak.

Tugovanje nije događaj, već se radi o procesu u kojem nije prisutna samo tuga već puno različitih osjećaja, npr. ljutnja, sram, strah, nesigurnost, zbunjenost, iritabilnost.

Tugovanje je međusobno povezano s rastom i razvojem djeteta, stoga djeca i mladi imaju dvostruku zadaću – da se nastave razvijati i da tuguju. Te dvije zadaće se izmjenjuju, pa se odraslima nekada čini da se djeca bave uobičajenim dječjim aktivnostima i da više ne tuguju (jer su veseli, igraju se i sl.).

Gubitak bliske osobe jako je bolan i težak, no važno je naglasiti da je većina djece i odraslih dobro "opremljena" nositi se s takvim gubitkom i zacijeliti.

Sprovodi omogućuju djeci i odraslima da otvoreno tuguju i pruže jedni drugima utjehu dok pokazuju poštovanje prema životu preminule osobe. Iako je sprovod prvi važan korak procesa oporavka, nikako ne treba forsirati dijete ili mladu osobu da prisustvuje sprovodu ako to ne želi.

Važno je pripremiti djecu i mlade na sudjelovanje na sprovodu i identificirati odraslu osobu koja će o njima brinuti tijekom samog sprovoda. Priprema uključuje pojašnjenja o tome kako sprovod zapravo izgleda, što će se događati, što će dijete ili mlada osoba raditi, mogućnost burnih reakcije na sprovodu te dogovor s kim će dijete ili mlada osoba biti, kao i što može učiniti ako joj bude previše teško i bolno.

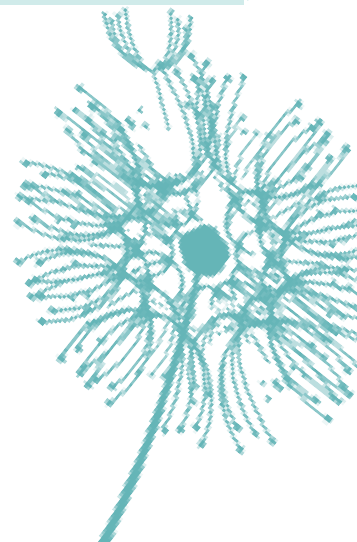
Djeca mogu osjetiti tugovanje iznova tijekom života. Kada dijete prolazi kroz sljedeću razvojnu fazu, može se ponovno prisjetiti osobe koju su izgubili i primijetiti da ta osoba nije s njim/njom te da ne može podijeliti svoja iskustva, kao npr. prelazak iz vrtića u osnovnu školu, u više razrede osnovne škole, završetak srednje škole itd.

Plakanje je prirodni tjelesni proces tuge i tugovanja i pomaže da djeca otpuste snažne emocije te komunicira njihovu potrebu za utjehom.

Prirodno i zdravo tugovanje traje duže vrijeme, može trajati mjesecima, godinama, na neki način i cijeli život. Smrt donosi gubitak neposrednog kontakta s umrlom osobom. Kroz vlastito tugovanje djeca i mladi počinju razumijevati da im se život zauvijek promijenio i da će biti drugačiji bez osobe koju su izgubili. Istovremeno prolaze i kroz proces pristajanja na gubitak i grade novi odnos spram bliske osobe koju su izgubili.

Blagdani, godišnjice smrti i rođendani su važni događaji koji često ponovno izazovu val tuge kod djece, mladih i odraslih.

Neke spolne/rodne razlike u tugovanju postoje, no potrebna su daljnja i detaljna istraživanja. Kod djevojčica i djevojaka obično postoji tendencija otvorenijeg izražavanja misli i osjećaja te primanja podrške u usporedbi s dječacima/mladićima. Pri tome je važno uzeti u obzir i spol te ulogu osobe koja je umrla.



3. Kako tugovanje utječe na odgojno-obrazovne procese u školi?

Učenici se dosta razlikuju i po tome koliko brzo i na koji način se nakon smrti bliske osobe uključuju u odgojno-obrazovni proces u školi. Dok pojedini učenici nastavljaju savladavati nastavno gradivo relativno lako, gotovo kao i prije gubitka, za neke učenike teškoće s pažnjom, pamćenjem, psihosomatske tegobe, te teškoće sa spavanjem, apetitom i intenzivnim osjećajima značajno utječu i na kognitivne sposobnosti koje su važne za stjecanje novih znanja i vještina.

U školi su često vidljive teškoće s pažnjom, pamćenjem, zaboravljivost, tjeskoba, strahovi, izljevi tuge i drugih osjećaja koje učenik prije nije uopće ili nije toliko intenzivno pokazivao

TEŠKOĆE S PAŽNJOM – Nakon smrti bliske osobe djeci, mladima i odraslima puno toga postaje nejasno. Proces razumijevanja različitih implikacija smrti, onoga što je izgubljeno, što je zapravo ostalo i što je moguće u životu bez voljene osobe, traje dugo. Tugujući učenici često su preokupirani različitim aspektima vlastitog života – kakav je život bio, kakav jest, kakav je mogao biti, kakav bi mogao biti, kakav više neće biti itd. Smrt bliske osobe istovremeno prati i čitav niz drugih gubitaka koji bitno utječu na učenikovu svakodnevnicu. Moguće je da je učenik izgubio osobu koja mu je pomagala s učenjem i organizacijom školskih obaveza, koja ga je znala umiriti kada brine radi testa i sl. Stoga nije nimalo čudno da tugujući učenici imaju problema s lako otklonjivom i raspršenom pažnjom, jer tijekom nastave mogu odlutati u razmišljanja o osobi koju su voljeli i izgubili, maštajući da je još živa ili prisjećajući je se.

TEŠKOĆE S PAMĆENJEM I ZABORAVLJIVOST

– Iz ranije opisanih razloga tugujući učenici mogu imati teškoće s pamćenjem i biti puno zaboravniji nego što su bili prije gubitka. S obzirom na to da su misaono često preokupirani gubitkom, ostale stvari mogu biti gurnute u drugi plan ili ih mogu potpuno zaboraviti. Tako mogu zaboraviti napisati domaću zadaću, predati nezavršenu zadaću, zaboraviti na rok za neki projekt ili predati nešto na potpis roditelju/skrbniku.

TJESKOBA I STRAHOVI – Tjeskoba i strah često su u pozadini ponašanja koja brinu učitelje i nastavnike. Nakon smrti bliske osobe prirodno je da dijete osjeti strah i zapita se: "Tko će sljedeći umrijeti?", a zatim: "I tko će se onda brinuti za mene?" Stoga mlađa djeca nakon smrti bliske osobe često osjećaju strahove pri odvajanju od roditelja ili strahuju da će se obitelji dogoditi nešto jako loše dok nisu s njima. Tugujući učenici mogu biti tjeskobni i jer se sada nalaze u potpuno novim situacijama s vršnjacima u kojima bi ih vršnjaci mogli izdvojiti, pričati o njima ili ih na druge načine izolirati i ne podržati.

IZNENADNI IZLJEVI TUGE I DRUGIH

OSJEĆAJA – U bilo koje doba dana, pa tako i tijekom škole, tugujući učenik može se sjetiti osobe koja je umrla ili nekog događaja, senzacije vezane za smrt. Razmišljajući o voljenoj osobi i ovim događajima učenik može postati tužan i zaplakati. Svakodnevni život tugujućih nosi mnoštvo potencijalno teških situacija (okidača). Primjerice, novi prijatelj može pitati koliko ima braće i sestara u obitelji... ili se druga djeca i mladi žale na svoje roditelje, a tugujući učenik je izgubio roditelja i to mu je posve strano... nadolazeći rođendan ili godišnjica smrti, nastavni sadržaji o obitelji, smrti itd. Ovakve situacije mogu preplaviti učenika intenzivnim osjećajima. Važno je razumjeti da su ovi "izljevi tuge" ili drugih osjećaja uobičajeni za tugujuće (djecu, mlade i odrasle) te da ne postoji uvijek vidljiv ili razumljiv okidač.

PRILAGODBE NASTAVNOG PROCESA poput odgovaranja po dogovoru, odgoda pisanih provjera, pomoć učenika pomagača, kratki predah tijekom nastave i slične intervencije pokazale su se jako korisne. Fleksibilnost učitelja i nastavnika te spremnost na manje prilagodbe odgojno-obrazovnih procesa je doista važna. No najvažnije je uključiti samog učenika u razgovor oko toga kakve prilagodbe mu se čine najkorisnije za nošenje s tugovanjem i dodatnim stresovima.

Uključivanjem učenika zapravo ga osnažujete da uči o sebi, traži i pronalazi nove načine na koje može biti uspješan, a istovremeno pokazujete empatiju i suosjećanje za njegov značajni gubitak.

SADRŽAJI NEKIH NASTAVNIH CJELINA U RAZREDNOJ I PREDMETNOJ NASTAVI

bave se temama obitelji, gubitaka, smrti. Ovakvi sadržaji mogu biti posebno teški za učenike koji

su doživjeli smrt bliske osobe u obitelji. Stoga je preporuka da učitelji i nastavnici tijekom obrade ovih nastavnih sadržaja obrate pažnju na učenika i ako je potrebno ponude pomoć i podršku. Kad god je moguće, dajte tugujućem učeniku priliku da izabere neku drugu temu koja ga manje podsjeća na gubitak.

4. Kako razgovarati s tugujućom učenicom/učenikom?

Briga da ćemo nešto krivo reći u razgovoru s tugujućim učenicima je jako česta i obično vodi k povlačenju od tugujućih. Iako je teško započeti razgovor s učenikom koji je doživio smrt u obitelji, preporuka je da razrednik ili drugi bliski učitelj/nastavnik razgovara s učenikom, izrazi sućut i ponudi pomoć i podršku stručne službe škole. Pri tome je važno s učenikom prethodno dogovoriti vrijeme razgovora jer je važno osigurati dovoljno vremena i posvetiti se učeniku.

Korisno je razgovarati s razrednim odjeljenjem o smrti koja se dogodila. Važno je voditi brigu o tome koje su informacije korisne za druge učenike, a što prelazi granicu privatnosti i

osobnog izbora. Ovaj razgovor je i prilika dati učenicima osnovne informacije o tugovanju, izražavanju sućuti, podršci koju tugujući trebaju, kako bi se i učenici pripremili na povratak tugujućeg učenika u razred i školu. Učenicima u razredu korisno je čuti i informacije o tome kako će škola pomoći i podržati učenika. Ako učenici imaju pitanja ili zabrinutosti koje žele podijeliti, važno je iskreno i otvoreno odgovoriti na postavljena pitanja.

Najčešće brinemo kako započeti razgovor s tugujućim učenikom/učenicom. U Tablici 3 nalazi se nekoliko praktičnih savjeta kako započeti razgovor s tugujućim učenikom/učenicom.

Tablica 3. Sugestije kako započeti razgovor (str. 357. i 358.) i što tugujući ne žele (str. 371.)
Gubitak, tugovanje, podrška Lidija Arambašić

Jako mi je žao što ti je tata umro. Je li bio dugo bolestan?	Slušanje bez vrednovanja, davanja savjeta, moraliziranja
Puno sam razmišljala o tebi i htjela sam te vidjeti (čuti)	Puštanje tugujućeg da govori...
Bi li htjela/htio da malo razgovaramo o...?	Održavanje dobrog kontakta s tugujućim učenikom
Ako ti sada ne odgovara, kada bi ti bilo zgodno?	Okej je razgovarati i o ugodnim situacijama s umrlom osobom i drugim temama, svakodnevnim situacijama
Ako sada nije dobar trenutak za tugujućeg, svakako prihvatiti da je tako i ponuditi neko drugo vrijeme	

ŠTO TUGUJUĆI NE ŽELE!

Osjetiti sažaljenje – Jadan ti...
 Da umrla osoba postane tabu-tema
 Požurivanje i čuđenje da im je još teško...
 Fraze – treba vremena, vrijeme liječi rane, bit će ti bolje...
 Umanjivanje težine situacije
 Prazna zapitkivanja – Kako si? Jesi li dobro? i sl.
 Podrazumijevanje da sam jak/jaka
 Inzistiranje na razgovoru



5. Kako komunicirati s tugujućim roditeljem?

Po saznanju o smrti preporuka je da škola inicira kontakt s roditeljem, telefonski ili direktno, te da pošalje kratak dopis sućuti obitelji poštom ili e-mailom. Tijekom komunikacije s roditeljem možete ga uputiti na knjižicu "Kako pomoći tugujućem djetetu", Profaca, B. i Puhovski, S. na stranicama Poliklinike za zaštitu djece grada

Zagreba, link <https://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/kako-pomoci-tugujućem-djetetu/>

Neke od važnih poruka koje možete prilagoditi svojoj specifičnoj situaciji i prenijeti roditelju nalaze se u Tablici 4.

Tablica 4. Poruke koje možete komunicirati tugujućem roditelju

Gubitak bliske osobe iznimno je težak životni događaj koji nitko od nas ne očekuje i za koji se je nemoguće pripremiti. Vaš je gubitak možda najteža stvar s kojim ste se morali suočiti Vi i Vaše dijete/djeca.

Tugovanje nije samo tuga; gubitak uvijek donosi i velike životne promjene, a tijekom tugovanja javljaju se i razni drugi intenzivni osjećaji, na primjer – zabrinutost, ljutnja, strah, nesigurnost, беспомоћност, pojačana odgovornost, osjećaj krivnje itd.

Često čujemo da je roditeljima jako teško, ali da su još više zabrinuti za svoje dijete/djecu, jer im malo govore, izgledaju u redu, no roditelj se pita jesu li zaista u redu. Djeca i mladi ponekada izražavaju tugu i osjećaje, a ponekada ne, što za roditelja zna biti jako teško. Kao roditelj ili skrbnik djeteta/djece pred Vas su stavljani VELIKI zahtjevi. Pretpostavljam da imate bolje i lošije dane... one kada osjećate manjak energije, manjak strpljenja, razdražljivost, iscrpljenost, nesigurnost, brige, itd.

Ponekad Vam se može učiniti da je Vaše dijete kod kuće tužnije, razdražljivije nego prije gubitka ili izražava neke druge osjećaje. Važno je da razumijete da su to zapravo normalne reakcije na gubitak i dio su tugovanja koji djeca i mladi trebaju proći kako bi se oporavili od gubitka i osjećali bolje. Važno je da imate strpljenja ako i kada se intenzivni osjećaji jave.

Ako imate zabrinutosti ili pitanja, slobodno me kontaktirajte, moj broj telefona i e-mail adresa su

_____ .

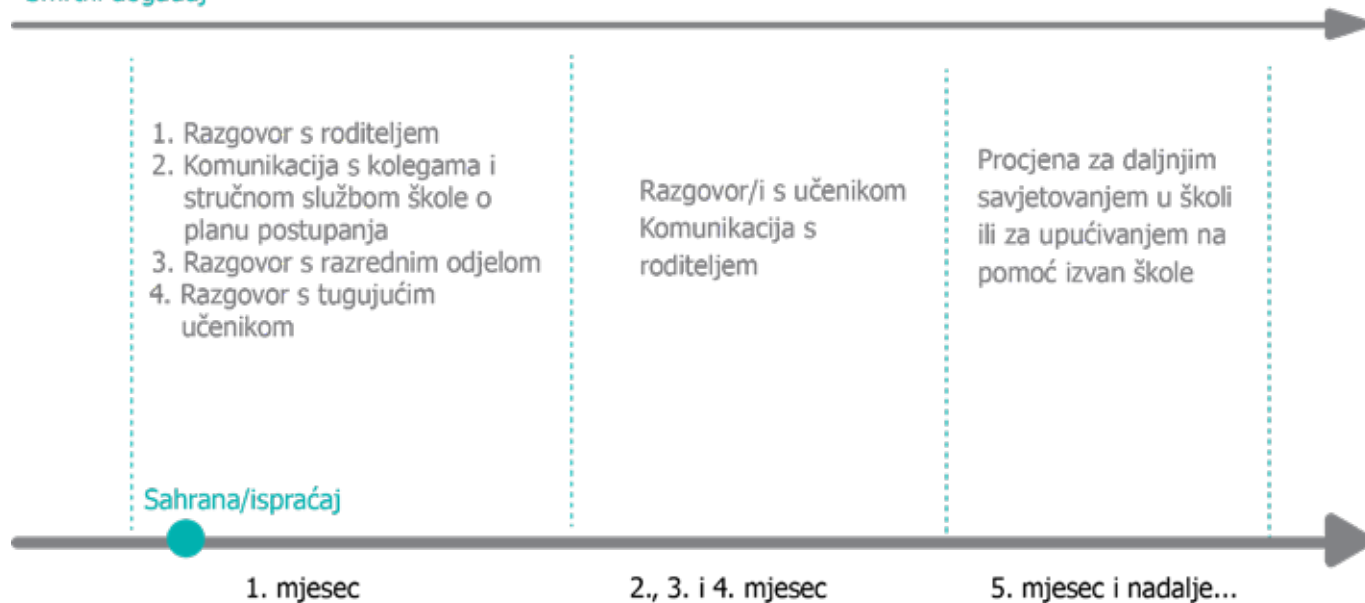
6. Priprema protokola postupanja škole kada učenik doživi smrt bliske osobe

Kako bi se organizirao ujednačen i učinkovit pristup na nivou škole, korisno je oformiti tim djelatnika koji imaju osnovna znanja i razumijevanje za temu tugovanja. S obzirom na to da u odrasloj dobi zapravo svi imamo neka indirektna ili direktna iskustva s gubicima, smrću i tugovanjem, važno ih je uzeti u obzir pri odlučivanju o tome tko će biti dio tima. Ponekad se upravo djelatnici koji su i sami doživjeli gubitak i proradili vlastito tugovanje, žele uključiti i mogu se jako dobro snaći u ulozi prirodnih pomagača. Nadalje, kako je tugovanje jako zahtjevna tema, timovi će trebati pomoć i podršku cijele škole kako bi uspješno odredili postupanje škole u odnosu na:

- Odlazak na sahranu/ispraćaj (Ide li cijeli razred na sahranu/ispraćaj u pratnji roditelja ili nekoliko predstavnika razreda i predstavnika škole? Ovo je važno dogovoriti s tugujućim roditeljem i učenikom, uzimajući u obzir njihove želje i potrebe.)
- Komunikaciju s roditeljem (razrednik ili stručna služba ili zajedno...)
- Komunikaciju s učenikom (razrednik, učitelj, nastavnik ili stručna služba... Pri donošenju ove odluke važno je procijeniti s kojom je osobom u školi učenik do sada razvio blizak i povjerljiv odnos.)
- Komunikaciju s razrednim odjelom (razrednik ili stručna služba ili zajedno)
- Tko i kako će pripremiti i uputiti razrednike na postupanje u ovakvim slučajevima?
- Može li stručna služba pripremiti osnovne materijale o tugovanju za razredne odjele?
- Koja je uloga i kako mogu pomoći članovi razrednog/nastavničkog vijeća?
- Tko će i na koji način pripremiti učitelje i nastavnike za postupanje prema učeniku u smislu podrške sa savladavanjem nastavnih sadržaja i školskih obaveza? Na koji način će se pratiti dogovorena podrška?
- Tko će i na koji način koordinirati informacije o učeniku i obitelji kako bi se važna saznanja i ubuduće mogla po potrebi podijeliti s drugim djelatnicima?
- Koja je uloga i mogu li pomoći članovi pomoćnog osoblja škole?
- Kakva se vrsta podrške može u školi osigurati onim djelatnicima koji trebaju podršku i stručnu orijentaciju oko postupanja s tugujućim učenikom i obitelji?
- Mogu li se i kako na razini škole prikupljati podatci o učenicima pogođenim smrću, u cilju lakšeg praćenja i planiranja osiguravanja podrške za ovu skupinu učenika?



Smrtni događaj



KORIŠTENA LITERATURA UZ PREPORUKE ZA DALJNJE UČENJE

- Arambašić, L. (2005.) Gubitak, tugovanje, podrška. Naklada Slap, Jastrebarsko
- Bluestein, J. (2001.) Creating emotionally safe schools: a guide for educators and parents. Health Communications, Florida
- Bucay, J. (2015.) Put suza. Fraktura, Zagreb
- Dyregrov, A. (2001.) Tugovanje u djece: priručnik za odrasle. Educa, Zagreb
- Lajtje, M. (2016.) Voices We Forget—Danish Students Experience of Returning to School Following Parental Bereavement. Journal of Death and Dying 0(0) 1–19
- Layte, M. (2017.) Towards a model of loss navigation in adolescence. Death studies 41(5), 291-302
- Lajtje, M. (2013.) Handling bereavement in Danish schools – A system at a crossroad? Bereavement Care 32(3), 131-139
- Pregrad, J. (1996.) Stres, trauma, oporavak (poglavlja o tugovanju). Društvo za psihološku pomoć, Zagreb
- Profaca, B. i Puhovski, S. (2010.) Kako pomoći tugujućem djetetu. Poliklinika za zaštitu djece grad Zagreba - link <https://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/kako-pomoci-tugujucem-djetetu/>
- Russell, H. (2021.) Kako biti tužan. Stilus knjiga, Zagreb
- Samuel, J.(2017.) Tuga koja iscjeljuje. Planetopija, Zagreb
- The Irish Childhood Bereavement Network – Factsheet: Adolescent Loss <https://www.childhoodbereavement.ie/families/adolescents-and-grief/adolescent-loss/>

Preporuke napisala: Mirjana Bijelić

Naziv projekta:

PROJEKT PUT - PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA U TUGOVANJU ZA DJECU I OBITELJI (UP.02.2.2.06.0257)

Ime korisnika: Udruga roditelja Korak po korak

Ukupna vrijednost projekta: 1.069.784,31 kuna

